



”גישור ממוקד משמעות”

יישום הלוגותרפיה כפסיכותרפיה אקזיסטנציאלית של ויקטור פראנקל

בגישור טרנספורמטיבי ליישוב סכסוכים

מאת: דור שקד

דצמבר 2021 - כל הזכויות שמורות למחבר ©

מילות מפתח: לוגותרפיה, משמעות בחיים, קונפליקטים, גישור, ויקטור פראנקל, פסיכותרפיה קיומית, יישוב סכסוכים, פילוסופיה קיומית.

זהו פרסום ראשון מתוך עבודת מחקר¹ המתמקדת באפשרות ליישם כלים ורעיונות מתחום הלוגותרפיה והפסיכותרפיה הקיומית, בהליך גישור ליישוב סכסוכים.

מתוך החשיבות הרבה שאני מייחס לקידומה ופיתוחה של הלוגותרפיה כגישה יישומית, התוכן המורחב מתוך המחקר יובא הן במסגרת מאמרי המשך והן במסגרת ספר המתאר את המודל ”גישור ממוקד משמעות” בהרחבה או בשמו המתורגם לאנגלית :

Meaning-focused mediation - The application of logotherapy as the existential psychotherapy of Viktor Frankl in transformative mediation for conflict resolution

המחקר בוחן את הטענה שלא די בגישה המייצגת את המודל הטרנספורמטיבי בגישור כדי לקדם צמיחה והתפתחות אישית מתוך הסכסוך, וכי בקונפליקטים מסוימים בעיקר אלו הקשורים למשברים במערכות יחסים קרובות הגורמים סבל רב למעורבים בו, נדרשת התייחסות גם לסוגיותיו הקיומיות של האדם ולתחושת המשמעות שלו בחיים. במסגרת העבודה נערך מיפוי של הכלים

¹ במסגרת לימודי תאר שלישי בחו"ל, אוניברסיטת סליניוס למדעים וספרות, בולוניה, איטליה



והרעיונות המרכזיים שהלוגותרפיה מציעה, במטרה לתת מענה לרובד הנוסף של צרכיו הקיומיים של האדם אשר ראוי שיבואו לידי ביטוי גם בתהליכי גישור ליישוב סכסוכים וקונפליקטים.

המחקר שואב משני עולמות התוכן המרכזיים הבאים :

- א. **עולם הגישור** ככלי ליישוב סכסוכים בכלל והמודל הטרנספורמטיבי בפרט. המחקר מתחקה אחר מקורות השראה והשפעה וכן אחר הקשר בין התפתחות הגישור בגישתו העכשווית לבין פרופסיות שכנות התנהגותיות פסיכולוגיות טיפוליות ואף רוחניות.
- ב. **תפיסת הלוגותרפיה** כפסיכותרפיה אקזיסטנציאלית אשר פותחה ועוצבה כשיטת טיפול ויעוץ על ידי Viktor Emil Frankl (1905-1997) ואשר נחשבת לאסכולה הווינאית השלישית בפסיכותרפיה אחרי הפסיכואנליזה של זיגמונד פרויד והפסיכולוגיה האינדיבידואלית של אלפרד אדלר. גישה זו דוגלת ברעיון לפיו שאיפתו של האדם למצוא משמעות בחייו ופשר לסבלו, הינה צורך בסיסי ראשוני.

הפרופסיה המקצועית ליישוב סכסוכים פועלת בשדה רחב ומגוון של תהליכים אנושיים ופסיכולוגיים מורכבים, ואנשי מקצוע ומגשרים אשר עוסקים בניהול סכסוכים באים מקשת רחבה של התמחויות מקצועיות ותחומי עיסוק שונים. הגישות והמודלים התיאורטיים השונים של הגישור הושפעו והתפתחו עם השנים מתוך מגוון רחב של תחומי התמחות כגון: עולם המשפט, אתיקה, ניהול משא ומתן, טיפול פסיכולוגי, עבודה סוציאלית וייעוץ פילוסופי. מתוכם התפתח המודל הטרנספורמטיבי כגישה המציגה חלופה למודל הסטנדרטי הפרגמטי שעיקרו מיקוד ביצירת הסכם, אשר מציעה לאנשים המסוכסכים ביניהם הזדמנות לשינוי תפיסתי ולהתפתחות וצמיחה אישית מתוך הקונפליקט עצמו. תפיסה זו דוגלת שעל אף הכעס, הטענות, התביעות וההאשמות ההדדיות שיש לצדדים האחד כלפי השני, ניתן לחולל בהם שינוי בתפיסת עצמם, בתפיסת הצד השני ובתפיסת הסכסוך, וכי זו הזדמנות למפנה המאפשר דיון שיתופי ואינטגרטיבי גם על זכויות וגם על אינטרסים משותפים במטרה להגיע להסכם אשר ייטיב ויענה על צרכי שני הצדדים.

הלוגותרפיה היא תרפיה באמצעות משמעות, זו גישה טיפולית אשר נוסדה ע"י הנוירולוג והפסיכיאטר, פרופ' ויקטור פראנקל, מחבר הספר "Man's Search for Meaning" (1946). גישה זו ממוקדת בחיזוק יסודותיו של האדם וביכולתו למצוא משמעות בכל מצב, ולצמוח אל מול אתגרי החיים. המחקר שערכתי בוחן את הלוגותרפיה וממפה כלים תיאורטיים ופרקטיים המוצעים במסגרתה במטרה ליישם גם במסגרת תהליך הגישור בכלל ובגישור הטרנספורמטיבי בפרט. יישום כזה עשוי להרחיב את האפשרויות העומדות בפני אנשים המסוכסכים ביניהם, להתמודד לא רק עם



שאלות פרקטיות של צרכים ואינטרסים, אלא גם עם השאלות האישיות העמוקות האונטולוגיות והקיומיות הניצבות בפניהם כתוצאה מהמשבר. הצבתו של סיפור המשמעות בחיים כחלק מצרכיו הקיומיים של האדם במרכז השיח שמטרתו חתירה להסכם ולסוף הסכסוך מהווה אתגר הן לצדדים והם למגשרים, מאחר ומדובר בנושאים ומושגים אשר אינם עולים בשיחה היום יומית השגרתית בין אנשים, בוודאי לא במצב בו שוררת ביניהם עוינות ואיבה זה כלפי זה וכל אחד מהם בטוח בצדקת דרכו ובאשמתו של האחר.

שני עולמות תוכן אלו מעסיקים אותי ברמה הפרקטית והתאורטית² בשנים האחרונות והם התשתית הרעיונית למחקר ודיון באפשרות ליצור אינטגרציה ביניהם. התוצאה המוצעת על ידי הינה מסגרת של מודל תיאורטי חדש אשר ייקרא "גישור ממוקד משמעות".

ככל שמדובר בסכסוך הקשור במערכת יחסים שהתפרקה הגורמת למשבר עמוק ולסבל, כך מתערערת תחושת המשמעות בחיים בקרב אלו המעורבים בסכסוך, ונדרשת התאמה של התכנים והכלים בתהליך הגישור. התאמה זו תאפשר לתהליך הגישור לא רק להכיל טיפול בטענות ובתביעות ההדדיות שבין הצדדים, אלא מתן ביטוי, התייחסות ומענה במסגרת הדיונים לרובד צרכים נוסף הנוגע לצרכיו הקיומיים ולשאיפתו של האדם למצוא משמעות בחייו. משחר ההיסטוריה קיימים בין בני אדם קונפליקטים וסכסוכים, הם מהווים חלק מהמעגל האנושי הטבעי ההכרחי, ללא קשר למוצאם התרבותי, מיקום גיאוגרפי או לאמונה דתית והם קיימים בכל סוג של פעילות אנושית (Alberstein, M. 2007). הקושי והסבל העלולים לנבוע מסכסוך עלול להתעצם כשהוא מתפתח על רקע מערכות יחסים מתמשכות. דוגמאות לכך ניתן לראות בסכסוכי משפחה וזוגיות או בין אנשים שהיו קרובים זה לזה, מאחר וסכסוכים אלו מעוררים רגשות חזקים המעלים לעתים קרובות שאלות עמוקות של תחושות זהות ומשמעות בחיים. אחת החלופות המועדפות לפתרון סכסוכים מחוץ למערכת בתי המשפט, הוא הליך של גישור (Alexander, N. M. (Ed.). 2006). במסגרת תהליך זה מתקיים דיאלוג בין הצדדים בעזרת צד שלישי ניטרלי, המשמש כמגשר המסייע לשני הצדדים להגיע להסכמות ולפתרון הקונפליקט (Bush & Folger, 1994). המגשר אינו קובע מי צודק ואין לו סמכות להכריע במחלוקת והמטרה שלו היא לנסות ולגשר פתרון לסכסוך בהסכמת הצדדים ומרצונם החופשי (Peppet, S. R. 2003). עבודתו של המגשר

² לרבות במסגרת לימודי תעודה והסמכות בתחום הגישור הנהוגות בישראל כולל משפחה וגירושין, וכן בלוגותרפיה Viktor Frankl institute USA מטעם Diplomat in Clinical Logotherapy ו Associate in Logotherapy



מבוססת על פירוק שיח העמדות הקוטבי שהתפתח בין הצדדים, תוך ניסוח מחדש של הנושאים והצרכים שביסודה של הבעיה וחיפוש פתרונות במטרה לגבש הסכם. החל משנות ה 70 עם

על אף הבינתחומיות המאפיינת את המודלים השונים ליישוב סכסוכים, ועל אף תחומי העיסוק והניסיון המגוונים של מי שעוסקים כמגשרים, לא נמצא מודל גישור הממוקד בתפיסת משמעות חייו של האדם ובצרכיו הקיומיים כבסיס מרכזי בתהליך.

התפתחותו המואצת של הגישור, החלו רבים מהמגשרים לשלב בעבודתם כלים ושיטות מתורות יעוץ פרטני וזוגי, ואימצו גישות מתחום הטיפול הפסיכולוגי Kelly, E. J., & Kaminskiené, N. (2016). גיוון זה קידם את התפתחותם של מודלים נוספים המכוונים ליצירת טרנספורמציה המאפשרת צמיחה והתפתחות אישית של הצדדים מתוך

הקונפליקט. בין המודלים הבולטים ניתן למצוא את הגישור הנרטיבי, הטרנספורמטיבי, צדק מאחה, וגישור הומניסטי, אשר משלבים כלים וגישות שמקורן בידע, בשיטות ובמחקרים הבאים מעולמות הטיפול ההומניסטי, הסוציאלי, החינוכי, והפסיכולוגי.

על אף הבינתחומיות המאפיינת את המודלים השונים ליישוב סכסוכים, ועל אף תחומי העיסוק והניסיון המגוונים של מי שעוסקים כמגשרים, לא נמצא מודל גישור הממוקד בתפיסת משמעות חייו של האדם ובצרכיו הקיומיים כבסיס מרכזי בתהליך.

זיהוי "הפונקציה החסרה"

לחיים בעלי משמעות ותכלית ישנה חשיבות רבה לתחושת הרווחה לאורך כל חייו של האדם (Steger, M. F., S. Oishi and T. B. Kashdan, 2009). משמעות זו מהווה עבורו בסיס להסתגלות מוצלחת לחיים במצבים משתנים, מורכבים וקשים. אולם על אף מרכזיותה של המשמעות בחייו של האדם לא נמצאה בספרות המקצועית והמחקרית עדות לגישה ליישוב סכסוכים בין אנשים, אשר שמה במרכזה את צרכיו הקיומיים והאוטונומיים של האדם, לשאיפתו למצוא משמעות לחייו, פשר למצבו והבנתו שיש תכלית לחייו. **מצד אחד** ישנה השפעה רבה של העולם הפסיכולוגי והפילוסופי על המתודולוגיה הגישורית, **ומצד שני** חסרים בה הכלים והרעיונות המאפשרים את קיומו של דיאלוג העונה לשאלות הקיומיות של האדם ולשאלת המשמעות אותה הוא חווה בחייו. ניתן ורצוי לשלב יסודות טיפוליים בגישורים מסוימים, וזה אפשרי להרחיב את הגישור בכלים ורעיונות נוספים מהפסיכותרפיה והייעוץ (Dworkin, J., L. Jacob, and E. Scott. 1991). לאור זאת אני מציע להשלים את החוסר הזה אותו אני מכנה **"הפונקציה החסרה בגישור"** על ידי בחינת יישומה של הלוגותרפיה כפסיכותרפיה אקזיסטנציאלית של ויקטור פראנקל במסגרת



ההליך הגישורי. פראנקל חווה באופן אישי את מאורעות מלחמת העולם השנייה והשוואה ושרד את מחנות הריכוז ובהתנסותו האישית. הוא אימת בעל כורחו את התורה שפיתח באופן רעיוני, אשר עמדה לנגד עיניו במציאות הקשה והאכזרית שהוא נאלץ לחוות על בשרו בתקופת השואה. פראנקל נוכח לדעת שבכל מצב בחיים ניתן למצוא משמעות, וכי לאדם יש תמיד את החופש לבחור את אופן התייחסותו למציאות עימה הוא מתמודד. למצב הרגשי של האדם, לערכיו, ולתחושת המשמעות בחייו יש תפקיד חשוב ביכולתו להתמודד עם מצבי סבל, משברים, ובעיני הכותב גם בסכסוכים בין אישיים. עבודה זו מנגישה את הרעיונות הללו גם למי שעוסק ביישוב סכסוכים, אשר במסגרת התהליך נדרשים לקחת בחשבון לא רק את האינטרסים הכלכליים והפיזיים של הצדדים אלא גם את צרכיהם הקיומיים של המשתתפים. מדובר במענה הבא לעורר ולחזק את ביטחונם ויכולתם להתמודד אל מול המצב, למצוא תכלית לחייהם, ולגלות פשר בסבלם כבסיס להתמודדות טובה יותר עם הנסיבות אותן הם חווים.

בדומה למחקרים רבים העוסקים במדעי הרוח והחברה גם מחקר זה הוא עיוני תיאורטי המתבסס על מידע ותובנות אשר עולים ממחקרים, מאמרים מקצועיים, וספרים. תכנים אלו³ מהווים את הבסיס למיפוי וניתוח דדוקטיבי (Deduction) המוליך מן הכלל אל הפרט, מן המאקרו למיקרו. **בשלב הראשון** נערכה סקירה של עולם הגישור ואת יישומן של תובנות ותיאוריות מתחומי הסוציו-פסיכולוגיה, מדעי החברה והפילוסופיה המהווים חלק מובנה מהמודלים השונים של הגישור, תוך מיקוד במודל הטרנספורמטיבי בגישור (Bush & Folger, 1994). **בשלב השני** מוצגת תפיסת הלוגותרפיה ואת המושגים והרעיונות שלה, כאופציה ראויה למילוי החסר.

הלוגותרפיה מתמקדת ברב ממדיות של האדם, בגילוי משמעות בחיים, היא מאופיינת כבעלת ממד אקזיסטנציאלי ורוחני, והיא מציעה התייחסות גם במאבקו הרוחני של האדם. לפי תפיסה זו האדם יוצר את עצמו, הוא אחראי לחייו ויש לו חופש לבחור איך להתמודד עם התנאים האישיים הקיומיים והחברתיים שלו לנוכח המצבים השונים בהם הוא שרוי. בחלק זה מתוארים הרעיונות והמושגים המרכזיים של הלוגותרפיה כגון: **אחריות, ערכים, ממד הרוח, התעלות עצמית, תכלית, חופש הרצון, מצפון, משמעות הרגע, התעלות עצמית, כוח ההתרסה, דיאלוג סוקרטי ועוד**. מושגים אלו מהווים את חומרי הגלם המרכיבים את מודל ההרחבה המוצע לגישה הטרנספורמטיבית בגישור. עבודת המחקר מציעה כלים, רעיונות ומושגים, המאפשרים למגשרים בעלי גישה טיפולית

³ כמתואר בהרחבה במחקר ובספר



וייעוצית להרחיב את רפרטואר הכלים ואת תכני הדיאלוג שלהם, תוך לקיחה בחשבון של קואליציה רחבה של מרכיבים וממדים קיומיים רבים הרבודים זה בזה, בהם אוחז האדם בחייו ומוצא בהם משמעות גם בהיותו נתון בקונפליקטים מורכבים וקשים, בפרט אלו המורכבים והרגישים הקשורים במערכות יחסים משמעותיות.

מכלול המושגים והכלים בהם עוסק המחקר מהווים את הבסיס להרחבת המודל הטראנספורמטיבי של הגישור ולהגדרתו על ידי באופן הבא:

"גישור ממוקד משמעות" - הגדרה

"גישור ממוקד משמעות הוא מודל טראנספורמטיבי ליישוב סכסוכים בין צדדים, המבוסס על עקרונות תורת הלוגותרפיה. מודל גישור זה מקדם את התפיסה לפיה שאיפתו הבסיסית של האדם היא למצוא פשר ומשמעות בחייו, תוך כיבוד החופש הטבוע בו לנקוט עמדה בהתאם למצפונו וערכיו"

"Meaning – focused mediation"

"Meaning – focused mediation is a transformative model for resolving disputes between the parties, based on the principles of Logotherapy. This mediation model promotes the perception according to which man's basic aspiration is to find purpose and meaning in his life, while respecting the freedom inherent in him to take a stand in accordance with his conscience and values"

מודל זה מניח מצע רעיוני חדש להעמקת השיח הגישורי ביחס לכלל צרכיהם של הצדדים, מעשיר את רפרטואר הכלים והשיטות של המגשרים בעבודתם באמצעות כלים וגישות חדשות, ומזמין אותם להוסיף ולחקור את הרעיונות הייחודיים ללוגותרפיה המובאים במסגרתו.

גישור ממוקד משמעות משתלב במודל הטראנספורמטיבי והולם במידה רבה תהליכי גישור אשר מוקד הקונפליקט קשור במערכת יחסים מעורערת וקשה הגורמת למשבר ולסבל אישי. אנשים המעורבים בסכסוך הקשור למערכות יחסים מתמשכות אשר התאפיינו בעבר בקרבה וקבלה,



לכודים לא פעם בקונפליקט ממנו הם לא יכולים לראות מוצא. משברים כאלו עלולים לזעזע ולפגוע בתחושת היציבות והביטחון הקיומי של האדם. אפשר שמערכות יחסים אלו אשר החלו לפני הקונפליקט, יוסיפו להתקיים גם אחריו בין אם באופן ישיר בין שני הצדדים ובין באופן עקיף דרך גורמים נוספים כגון בני משפחה, כמתואר בדוגמאות הבאות:

- תהליכי פרידה וגירושין בין במשפחות עם ילדים
- סכסוכי משפחה בין הורים לילדים, בין אחים כגון סכסוכי ירושה
- קונפליקטים על רקע בין דורי, כגון בין הורים לילדים
- קונפליקטים הקשורים בהורים מבוגרים הזקוקים לסעד וטיפולים
- קונפליקטים בהם מעורבים בעלי מוגבלות וצרכים מיוחדים
- קונפליקטים הקשורים בעולם העבודה, משברים על רקע יחסי אנוש
- סכסוכים על רקע בין תרבותי בהם האחד מערער על ערכיו ומנהיגו של השני

הגישור מזמן אליו צדדים בלתי מתפשרים אשר מביעים טענות והאשמות כלפי הצד השני, אולם במסגרת הדיאלוג בגישור ממוקד משמעות המגשר יסייע להם להבין את החוויה הקיומית בה הם נתונים ומציאת פשר למצבם, באמצעות דיאלוג ושאלות.

גישור ממוקד משמעות בדומה לגישור הנרטיבי לוקח בחשבון שהחוויות של המשתתפים מושפעות ישירות מסיפורי היחסים, הערכים והתרבות, המעניקים לחיים את משמעותם ואת כיוונם (Winslade, J., & Monk, G, 2007). זהו תהליך הנותן מקום לאירועי עבר אולם בשלב מסוים על המגשר לסייע לצדדים להתבונן בהווה ולהתכוון לעתיד. העבודה מתמקדת ביישוב סכסוכים בין

יחידים, אולם ישנו מקום להתאמתה גם בהליכי גישור קבוצתי וקהילתי במסגרת קבוצה ממוקדת-משמעות. הנחת המוצא היא שגם בסכסוך רב משתתפים יש מקום למתן מענה לדאגות קיומיות שהן אוניברסליות לאנשים רבים (Yalom, I. 2020). גם בגישור קבוצתי יש פוטנציאל לצדדים להיות כנים ולשוחח בפתיחות תוך כדי חיבור התכנים בין עולמם האישי לבין הפילוסופיה הקיומית. זהו הדבר שהופך את החיים למשמעותיים יותר גם עבור המשתתפים כקבוצה כמו גם לפרטים המהווים חלק ממנה (Wong, P. T 2011).

מחוסר התפשרות למציאת פשר

תחושת הקיום היא ייחודית לכל אדם ואדם ותחושת המשמעות היא סובייקטיבית וניתנת לגילוי על ידי האדם עצמו. על המגשר להיות בעל ניסיון ביסודות הלוגותרפיה והתפיסה של הפילוסופיה



הקיומית שכן מדובר בניהול תהליך רגיש ומורכב של סכסוך בין בני אדם אשר מעורבים בו שאלות קיומיות, שאלות של ערכים להגשמת תכלית ומשמעות, ונושאים הקשורים לאחריות, מצפון, פחדים, ממד הרוח, סוגיות של שייכות, ומצבים של קבלת החלטות. הגישור מזמן אליו צדדים בלתי מתפשרים אשר מביעים טענות והאשמות כלפי הצד השני, אולם במסגרת הדיאלוג בגישור ממוקד משמעות המגשר יסייע להם להבין את החוויה הקיומית בה הם נתונים ומציאת פשר למצבם, באמצעות דיאלוג ושאלות. המטרה אינה לשנות את המציאות אלא למצוא את הדרך המתאימה שתאפשר לכל צד בקונפליקט לקבל את העבר ואת המציאות כפי שהיא, למצוא פשר ומשמעות בחוויות שלהם, לשקף את האחריות שלהם לבחירות שנעשו על ידיהם בעבר, ולמה שביכולתם לשנות ולפעול מכאן ואילך במסגרת התהליך. נדרשת ממנו מיומנות לפגוש צדדים שנאבקים זה בזה אשר לא מצאו פתרונות בעצמם, לעודד אותם לדון במצבם לאור הסיטואציה שלהם ולהוביל אותם למציאת פשר והסכמות. תהליך זה נעשה לאורך כל התהליך הן בפגישות המשותפות והן בפגישות הנפרדות. תפיסת המשמעות באה ליתר ביטוי בתהליך של גישור משפחתי כאשר המטרה היא לחזק את יכולותיהם של בני הזוג להתעלות על עצמם ולעזור להם להתגבר על מכשולים פנימיים ולגלות מטרות משמעותיות ומשימות שמחכות מעבר למכשולים שצפויים להם בין אם ימשיכו לחיות ביחד ובין אם הם ייפרדו (Lukas, E. 1991). חוסר התפשרות וקיבעון בעמדות הצדדים מדגימים לא פעם את הפחדים מפני גורמי אי-הוודאות בעולם ואת האסטרטגיות שמאמצים הצדדים בתגובה לפחדים אלו. הרעיון הוא שמגשר בעל רגישות לנתונים אונטולוגיים אוניברסליים של תפיסת המשמעות בחיים, העושה שימוש ברעיונות הלוגותרפיה, יכול לסייע לצדדים לעבור מחוסר התפשרות למציאת פשר ומכאן להגיע לפתרון הסכסוך.

(המשך והרחבה של תיאור המודל "גישור מבוסס משמעות" יפורסם במאמר הבא בנושא זה)

ביבליוגרפיה

- Alberstein, M. (2007). Jurisprudence of mediation. Jerusalem: Magnes.
- Alexander, N. M. (Ed.). (2006). Global trends in mediation (Vol. 1). Kluwer Law International BV
- Bush, R. B., & Folger, J. P. (1994). The Promise of Mediation; Responding to Conflict Through Empowerment & Recognition. San Francisco: Jossey-Bass.
- Dworkin, J., L. Jacob, and E. Scott. 1991. The boundaries between mediation and



- Frankl, V. E. (1963). Man's search for meaning: An introduction to logotherapy.
- Kelly, E. J., & Kaminskienė, N. (2016). Importance of emotional intelligence in negotiation and mediation. *International Comparative Jurisprudence*, 2(1), 55-60
- Lukas, E. (1991). Meaning-centered family therapy. In *International Forum for Logotherapy*. Viktor Frankl Inst of Logotherapy
- Peppet, S. R. (2003). Contract formation in imperfect markets: Should we use mediators in deals. *Ohio St. J. on Disp. Resol.*, 19, 283
- Winslade, J., & Monk, G. (2007). Narrative Mediation: Re-authoring Conflict Stories. *AC Resolution*, 6(2), 12-13
- Steger, M. F., S. Oishi and T. B. Kashdan, 2009. "Meaning in Life Across the Life Span: Levels and Correlates of Meaning in Life from Emerging Adulthood to Older Adulthood," *The Journal of Positive Psychology* 4: 43–52.
- Wong, P. T. (2011). Meaningful Living Group Project as a Grassroots Positive Mental Health Movement
- Yalom, I. D. (2020). *Existential psychotherapy*. Hachette UK

